

# 大学生情绪调节自我效能感与应对压力方式关系的调查研究

苗双<sup>1</sup>, 邵雨佳<sup>1</sup>, 王曦茁<sup>1</sup>, 崔颖<sup>1</sup>, 汪勇刚<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>延边大学, 吉林 延吉

<sup>2</sup>延边大学师范学院, 吉林 延吉

收稿日期: 2022年5月17日; 录用日期: 2022年6月10日; 发布日期: 2022年6月20日

## 摘要

为了解大学生情绪调节自我效能感与应对压力方式之间的关系, 通过分层随机抽样的方法选取吉林省某高校373名大一~大三的大学生为研究对象, 采用情绪调节自我效能感问卷(张蕾修订版)与解亚宁、张商昆编制的简易应对方式问卷(SCSQ)进行问卷调查。结果: 情绪调节水平和积极应对方式呈现显著正相关( $r = 0.546, p < 0.01$ ), 和消极应对方式无相关关系。结论: 大学生的情绪调节自我效能感水平较好, 男女性别在情绪调节自我效能感维度上存在差异, 不同年级在情绪调节自我效能感的整体上存在差异; 大学生在面对压力情境时, 会较多选择积极应对方式; 大学生的情绪调节自我效能感与积极应对方式呈正相关, 与消极应对方式不存在相关。

## 关键词

大学生, 情绪调节自我效能感, 应对压力方式

# An Investigation on the Relationship between Emotional Regulation Self-Efficacy and Stress Coping Style of College Students

Shuang Miao<sup>1</sup>, Yujia Shao<sup>1</sup>, Xizhuo Wang<sup>1</sup>, Ying Cui<sup>1</sup>, Yonggang Wang<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Yanbian University, Yanji Jilin

<sup>2</sup>Normal College, Yanbian University, Yanji Jilin

Received: May 17<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jun. 10<sup>th</sup>, 2022; published: Jun. 20<sup>th</sup>, 2022

\*通讯作者。

文章引用: 苗双, 邵雨佳, 王曦茁, 崔颖, 汪勇刚(2022). 大学生情绪调节自我效能感与应对压力方式关系的调查研究. 心理学进展, 12(6), 2089-2095. DOI: 10.12677/ap.2022.126247

## Abstract

In order to find out the relationship between emotional regulation self-efficacy and stress coping style of college students, 373 college students from 1st to 3rd year in a university in Jilin Province were selected as the research objects by random sampling, the simple coping style questionnaire (SCSQ) developed by Xie Yaning and Zhang Shangkun and the emotion regulation self-efficacy questionnaire (Zhang Qiang revised version) were used. Results: There was significant positive correlation between emotion regulation level and positive coping style ( $r = 0.546, p < 0.01$ ), and no correlation between negative coping style and negative coping style. Conclusion: The level of emotion regulation self-efficacy of college students is better, and there are differences between male and female in the dimension of emotion regulation self-efficacy, and between different grades in the whole of emotion regulation self-efficacy; College students will choose more positive coping styles in the face of stressful situations; The self-efficacy of emotion regulation was positively correlated with positive coping style, and not correlated with negative coping style.

## Keywords

College Students, Self-Efficacy of Emotional Regulation, Stress Coping Style

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在时代发展的背景下, 国家愈发重视高校心理健康工作, 国家教育部制定了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》。大学生要面对的压力种类繁多, 如学业压力、就业压力、人际关系压力、以及新冠疫情背景下所衍生出的其他压力源等。大学生所面对的这些压力易对他们的心理健康造成危害, 从而引发心理问题出现, 导致大学生学习效率降低, 情绪沮丧, 极易抑郁, 对未来个人发展产生不良影响, 有时甚至会产生暴力、自杀等潜在可能的创伤性事件(雷鸣, 位东涛, 2017)。针对这一现象, 研究情绪调节自我效能感与应对压力方式之间可能存在的关系, 从而帮助大学生了解如何有效地应对压力, 缓解新冠疫情背景下大学生的心理压力, 有助于高校心理健康教育工作, 提升大学生群体主观幸福感。

大学生处于成年早期阶段, 刚刚经历高考选拔, 处于步入社会前的关键时期, 要面对的压力种类繁多。当个体在体验压力事件时, 个体的生理和心理水平会发生变化, 个体在感知并将其评价为超过自身能力范围的状态时, 会做出以恢复自身平稳状态为目的的行为方式, 这种行为方式即为应对方式(Folkman, Lazarus et al., 1986)。本研究把应对压力方式定义为应对压力方式是当一个人判断与环境的交互作用可能会为自己带来负担, 甚至超出自己的承受能力时, 为处理这种交互作用带来的内、外不平衡状态而实施的行为方式。分为积极应对与消极应对两个维度。

20世纪70年代末, 美国心理学家 Bandura 提出了自我效能感概念(Bandura et al., 2003)。后来学者将自我效能感的研究范围扩展到情绪方面, 提出了情绪调节自我效能感的概念(Caprara et al., 1999)。本研究采用了 Caprara 关于情绪调节自我效能感的定义, 并根据采取的问卷将情绪调节自我效能感分为管理生气、表达快乐、表达自豪和管理沮丧四个维度。

自我效能感理论认为, 自我效能感水平越高的个体在面对压力事件时越倾向于积极调节情绪来缓解

压力事件带来的负性体验。对监狱干警的一项研究发现,情绪调节自我效能感能正向预测解决问题等积极应对方式和反向预测回避等消极应对方式(何鹏, 2012)。在对聋哑生的研究中发现聋哑生群体情绪调节自我效能感提高的同时,积极应对行为也会增多(刘佩玲等, 2013)。在一项对听障生的研究中发现这一受众情绪调节自我效能感与应对方式显著相关,应对方式中的合理化因子和情绪调节自我效能感无相关关系,这可能是由于听障生在应对时存在着矛盾心态和两面化的人格特征(郭慧敏, 2015)。高中生的情绪调节自我效能感与问题解决有较高的相关,即发展完善的情绪调节自我效能感可以更积极地应对困难(张田, 2018)。同时也发现在大学生群体情绪调节自我效能感和应对方式有显著的性别差异,即女生的自我效能感优于男生,面对突发事件时可以积极应对(张文江等, 2020)。在对以往研究进行梳理的过程中,我们发现情绪调节自我效能感与应对压力方式的相关关系的研究中以大学生为研究对象的研究较少。关于情绪调节自我效能感与应对压力方式的调查研究大多为自评式问卷调查,抽样方式多为地区内部抽样调查,因此本研究针对延边地区大学生开展,丰富数据,补充该方面的研究。调查大学生情绪调节自我效能感与应对压力方式的基本现状,分析不同性别、年级、专业、民族的大学生在情绪调节自我效能感与应对压力方式的差异,得出二者之间的关系,针对所得出的结果为大学生和高校心理健康工作提供理论支持和建议。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

采取随机抽样的方法选取吉林省某高校 373 名大学生进行问卷调查。剔除规律作答和多答漏答的问卷 60 份,得到有效问卷 313 份,其有效率为 84%。由于大四学生大多在外实习,且处于疫情期间收集样本难度较大,最终得到大学四年级的 32 份有效问卷,但是数量与其他年级差距悬殊,故剔除。其中男生 97 例(34.5%),女生 184 例(65.5%);大一 76 例(27%),大二 102 例(36.3%),大三 103 例(36.7%);文科 123 例(43.8%),理科 158 例(56.2%)。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 情绪调节自我效能感的测量

采用情绪调节自我效能感问卷(张蕾修订版)与解亚宁、张商昆编制的简易应对方式问卷(SCSQ)以随机的方式进行发放。其中情绪调节自我效能感问卷包括 24 个条目,4 个维度,分别为管理生气、表达快乐、表达自豪和管理沮丧。采用五级计分法,得分越高表明情绪调节自我效能感越高。该问卷在大学生群体中试测效果较好,问卷的内部一致性信度约为 0.878,信度较高。

#### 2.2.2. 应对压力方式的测量

简易应对方式问卷采用了解亚宁、张商昆编制的简易应对方式问卷,该量表的重测相关系数为 0.89。包括 20 个条目,2 个维度,分别为积极应对和消极应对。分为四级评分,得分越高表明采取的应对方式与题目越相似。积极应对方式评分较高时,心理问题或症状分低;而消极应对评分高时,心理问题或症状评分也高。应对方式评分与心理健康水平显著相关。本次研究取得的克隆巴赫系数为 0.799。

### 2.3. 施测程序

问卷以班级为单位发放,采用相同的问卷,统一回收,回收问卷后采用 SPSS22.0 进行数据分析。

## 3. 结果

### 3.1. 大学生情绪调节自我效能感和应对压力方式的差异比较

表 1 结果显示,在整体上看,大学生情绪调节自我效能感不同年级之间差异显著( $F = 3.54, p = 0.03 <$

0.05), 三年级得分( $3.11 \pm 0.56$ )、二年级得分( $3.29 \pm 0.52$ )、一年级得分( $3.30 \pm 0.55$ )。事后检验可知, 整体上三年级与一年级、二年级存在显著差异; 在管理生气维度三年级与一年级、二年级有显著差异; 表达自豪维度三年级和一年级存在显著差异。

**Table 1.** Multiple-angle difference scores and test of emotion regulation self-efficacy and coping style of college students (N = 281)  
**表 1.** 大学生情绪调节自我效能感和应对压力方式的多角度差异得分及检验(N = 281)

项目	类型	管理生气	表达快乐	表达自豪	管理沮丧	积极应对	消极应对
性别	男	$3.19 \pm 0.71$	$3.64 \pm 0.80$	$3.39 \pm 0.81$	$2.99 \pm 0.65$	$1.95 \pm 0.49$	$1.54 \pm 0.56$
	女	$2.93 \pm 0.69$	$3.92 \pm 0.80$	$3.53 \pm 0.74$	$2.86 \pm 0.68$	$1.93 \pm 0.45$	$1.33 \pm 0.55$
	<i>t</i>	2.97**	-2.81**	-1.51	1.54	0.28	3.01**
	<i>p</i>	0.003	0.005	0.133	0.126	0.777	0.003
年级	大一	$3.09 \pm 0.66$	$3.78 \pm 0.84$	$3.64 \pm 0.72$	$3.00 \pm 0.74$	$1.97 \pm 0.41$	$1.36 \pm 0.56$
	大二	$3.16 \pm 0.67$	$3.78 \pm 0.81$	$3.52 \pm 0.69$	$2.92 \pm 0.64$	$1.95 \pm 0.50$	$1.48 \pm 0.56$
	大三	$2.83 \pm 0.73$	$3.90 \pm 0.78$	$3.34 \pm 0.86$	$2.82 \pm 0.64$	$1.90 \pm 0.46$	$0.38 \pm 0.56$
	<i>F</i>	6.30**	0.72	3.46*	1.52	0.483	1.307
	<i>p</i>	0.002	0.486	0.033	0.221	0.618	0.272
专业	文科	$2.98 \pm 0.72$	$3.83 \pm 0.80$	$3.48 \pm 0.81$	$2.89 \pm 0.75$	$1.93 \pm 0.48$	$1.44 \pm 0.57$
	理科	$3.05 \pm 0.70$	$3.82 \pm 0.82$	$3.49 \pm 0.74$	$2.92 \pm 0.60$	$1.94 \pm 0.45$	$1.38 \pm 0.56$
	<i>t</i>	-0.90	0.05	-0.03	-0.32	-0.06	0.96
	<i>p</i>	0.371	0.96	0.973	0.753	0.952	0.338
民族	朝鲜族	$3.07 \pm 0.72$	$3.78 \pm 0.82$	$3.39 \pm 0.85$	$2.93 \pm 0.73$	$1.91 \pm 0.46$	$1.42 \pm 0.55$
	非朝鲜族	$2.99 \pm 0.70$	$3.85 \pm 0.81$	$3.54 \pm 0.71$	$2.89 \pm 0.63$	$1.95 \pm 0.46$	$1.40 \pm 0.57$
	<i>t</i>	0.89	-0.72	-1.56	0.51	-0.80	0.37
	<i>p</i>	0.374	0.471	0.121	0.606	0.423	0.709

注: \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ 。

性别、专业、民族在整体角度上均不存在显著差异, 其中不同性别在管理生气和表达快乐的维度上存在显著差异。

### 3.2. 大学生情绪调节自我效能感和应对压力方式的相关分析

对大学生情绪调节自我效能感和应对压力方式进行相关分析, 分析结果见表 2。

**Table 2.** Relationship between self-efficacy of emotion regulation and coping style of stress (N = 281)  
**表 2.** 情绪调节自我效能感和应对压力方式的相关关系(N = 281)

维度	积极应对总分	消极应对总分	压力总分
管理生气总分	0.445**	-0.014	0.315**
表达快乐总分	0.471**	-0.056	0.310**
表达自豪总分	0.465**	-0.052	0.308**
管理沮丧总分	0.231**	0.127*	0.243**
情绪调节总分	0.546**	-0.004	0.395**

\*. 在置信度(双侧)为 0.05 时, 相关性是显著的。\*\*. 在置信度(双侧)为 0.01 时, 相关性是显著的。

由表 2 可知, 情绪调节水平和积极应对方式呈现显著正相关( $r = 0.546, p < 0.01$ )情绪调节水平和消极应对方式无相关关系。

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生情绪调节自我效能感

大学生情绪调节自我效能感整体水平较好, 表达积极情绪的自我效能感水平较高, 管理消极情绪的自我效能感水平较低。调节生气/愤怒情绪时的自我效能感, 男性高于女性; 调节积极情绪的自我效能感方面, 女性优于男性(文书锋等, 2009)。在多数时候, 女生的情感更加细腻, 能够捕捉生活中各种各样的快乐, 并将他们表达出来。而男生在情绪调节时更多的使用认知策略如认知重评, 负性情绪对男生影响相对较小, 所以男性调节消极情绪的自我效能感较高。在总分上年级之间存在显著差异。这与前人(朱伟方等, 2012)的研究结果有差异, 这可能是因为刚刚升入大学的学生学业压力较小, 教师对新生更加关怀, 三年级的同学学业负担沉、择业压力大, 处于生活的岔路口, 情绪容易受多方面因素的影响, 因此对控制自己情绪的信心相对较弱。情绪调节自我效能感在民族和专业上不存在显著差异。

### 4.2. 大学生应对压力方式

从整体上看, 大学生更倾向于选择积极应对压力方式。这可能由于大学生知识水平较高, 心理成熟度较高。男生比女生更多的采用消极应对方式, 男生更喜欢直面问题, 当问题得不到解决时, 会选择逃避、推脱、否认等消极应对方式(张林等, 2005)。

大学生应对压力方式在年级上没有显著差异, 且皆倾向于选择积极应对方式, 在民族上无明显差异。虽然在校大学生的民族各不相同, 但是教育环境相似, 使得大学生之间相互影响, 特殊的民族文化对大学生影响力下降, 民族之间互相取长补短, 差异也弱化了, 使得不同民族的学生在压力应对方式上没有表现出差异(林春梅, 2002)。大学生应对压力方式在专业上无明显差异。可能是由于年代变化, 不同专业的大学生之间没有明显差别, 更多因素共同影响应对方式, 专业对应对方式选择的影响下降了。而文理学科的不同在除求助之外的维度上并无明显差异(王晓丹, 2007), 这一点也恰恰验证了本研究的调查结果。

### 4.3. 大学生情绪调节自我效能感与应对压力方式的相关关系

研究发现, 大学生的情绪调节水平与积极应对压力之间存在显著的正相关, 与消极应对方式无显著相关。可见, 情绪调节效能感越高的人越会倾向积极的应对方式。个体要有效处理遇到的压力事件, 须具有坚定的情绪调节自我效能感。当有强大的情绪调节自我效能感的助力下, 个体有信心从容应对情绪事件, 尝试调整自身的认知结构, 并积极地处理事情。

## 5. 结论与建议

### 5.1. 结论

1) 大学生情绪调节自我效能感水平较好。在不同维度之间, 表达快乐情绪比均值稍高, 管理沮丧情绪比均值稍低。在性别层面上, 男生调节管理生气情绪维度得分高于女生。女生表达快乐情绪维度得分高于男生。在年级层面上, 大学生情绪调节自我效能感在整体上存在年级差异, 三年级同学的情绪调节自我效能感的水平明显低于一二年级; 在管理生气维度三年级低于一年级、二年级, 存在显著差异, 表达自豪维度三年级显著低于一年级。

2) 大学生在面对压力情境时会更偏向于采取积极的应对方式。在总体上来看, 不同性别的大学生在

应对压力方式的选择上存在显著差异,在消极应对方式的选择方面,男生较之女生更有可能选择消极应对方式,如吸烟、酗酒、回避、否定等来应对压力。而在年级、民族等方面,大学生应对压力方式的选择并没有显著差异。

3) 大学生情绪调节自我效能感与积极应对压力方式之间有显著的正相关关系,但与消极应对压力方式不存在显著相关。情绪调节自我效能感水平越高,选择积极的应对压力方式的可能性越大,但不能说明情绪调节自我效能感水平低的大学生就会选择消极的应对压力方式。

## 5.2. 建议

1) 建议学校及教师加强关注学生的应对方式状况,本研究得出大学生管理沮丧水平低于平均值。其中,男生选择消极回避的应对压力方式的可能性仍较高,针对这一点,学校可以举行心理健康监测活动,鼓励学生参与活动,积极参加心理普查、各项心理检测,帮助大学生了解发现自身的情绪及心理健康状态,提升其对自身情绪的识别能力,以便提升心理健康水平。

2) 建议心理健康教育者开展心理健康科普活动和团体辅导活动,传递教授一些调控自身情绪状态的技巧与方法,帮助学生有效调节自身情绪,提升其感知他人情绪的能力。同时,在教育中也可以有针对性的对大学生开展活动,例如对于管理生气情绪的自我效能感,女生要略低于男生,可以在开展活动时,让男生与女生交流关于这方面的理解。

3) 在应对压力方式方面,学校与教师可以为大学生科普积极的应对压力方式,培养大学生积极的人生观与价值观,树立乐观健康的生活态度。进行压力或挫折教育,引导学生以正确的态度与情绪来面对挫折与压力情境,帮助学生更好地学习与生活。除此之外,学校也可以开设心理健身房和活动室,为学生提供心理与生理的放松场所,当学生面临压力情境时可以提供便利。

4) 针对大学生个体而言,个人可以积极地寻求与利用校园与社会资源,培养自身鉴别与调节情绪状况的能力,根据自身的水平有针对性地提升和发展自己。主动了解应对压力方式的种类,对自身常用的应对方式进行辨别,筛选了解积极的应对方式,选取适合自身的应对压力方式,在面临压力情境时能够正常地作出有利于自己发展的反应。

## 基金项目

延边大学大学生创新创业训练资助项目,项目编号为 S202010184021,取得的专利、成果等,其知识产权归学校所有。

## 参考文献

- 郭慧敏(2015). 听障大学生情绪调节自我效能感及应对方式的研究. *现代特殊教育*, 20, 26-29.
- 何鹏(2012). *监狱干警情绪调节自我效能感、应对方式与职业倦怠的关系研究*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 雷鸣, 位东涛(2017). 应对灵活性对大学生压力适应的作用机制. *四川理工学院学报(社会科学版)*, 32(5), 71-86.
- 林春梅(2002). 大学生压力应对方式与情绪稳定性的民族差异. *中央民族大学学报*, 29(3), 102-107.
- 刘佩玲, 黄时华, 梁尚清(2013). 聋哑生的情绪调节自我效能感及应对方式. *中国心理卫生杂志*, 27(1), 64-68.  
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6729.2013.01.012>
- 王晓丹(2007). *大学生主观幸福感与压力应对方式的相关研究*. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 文书锋, 汤文玲, 俞国良(2009). 情绪调节自我效能感的应用研究. *心理科学*, 32(3), 666-668.
- 张林, 车文博, 黎兵(2005). 大学生心理压力应对方式特点的研究. *心理科学*, 28(1), 36-41.
- 张田(2018). *高中生情绪调节自我效能感与应对方式关系及其干预研究*. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 张文江, 金媛, 王翠艳(2020). 大学生情绪调节自我效能感、心理韧性与应对方式的关系. *淮北师范大学学报(哲学社*

---

会科学版), 41(5), 102-107. <https://doi.org/10.3969/j.issn.2096-8256.2020.05.016>

朱伟方, 田学英, 黄洪基(2012). 大学生情绪调节自我效能感现状调查及教育启示. *中国青年研究*, 9, 104-107.

Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C. et al. (2003). Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*, 74, 769-782. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00567>

Caprara, G. V., Scabini, E., Barbaranelli, C. et al. (1999). Autoefficacia percepita emotiva e interpersonale e buon funzionamento sociale. *Giornale italiano di Psicologia*, 26, 769-789.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. et al. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>